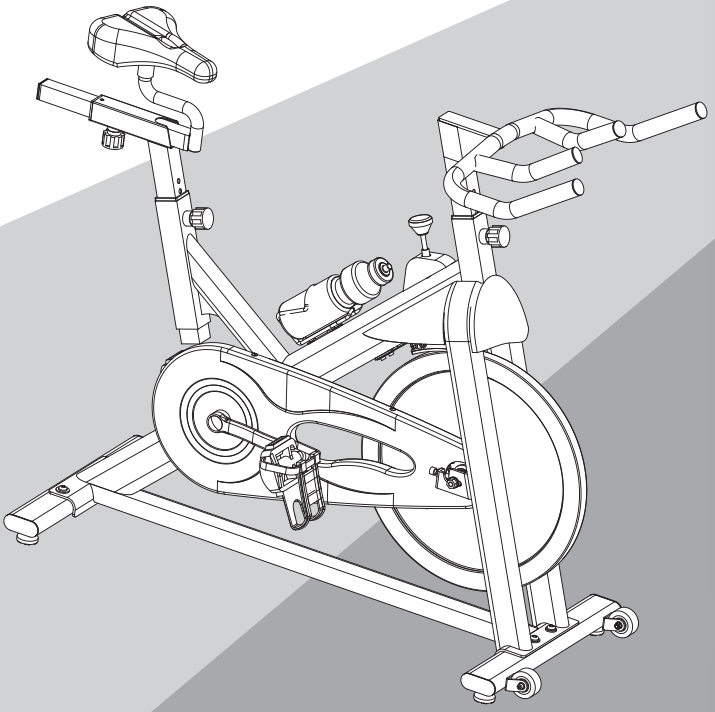
HORIZON FITNESS

インドアサイクル

INDOOR CYCLE

S3

取扱説明書



家庭用フィットネスバイク

もくじ

安全のために、必ずお守りください ・・・・・・・・・・・・・2
- ■警告記号の意味 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ■ご使用の前に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- ■ご使用時に ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- ■ご使用前の点検・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- ■ご使用場所 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- ■お手入れと保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

梱包内容 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

組立方法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- ■組立手順・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

各部の名称・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

移動と保管・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
- ■移動 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
- ■保管 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

ご使用前の準備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ■水平に調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ■正しい姿勢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
- ■調節ノブの構造について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ■シートの調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ■ハンドルバー高さの調節・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
- ■ペダルの調節 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

基本的な使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
- ■ 緊急停止ブレーキについて ・・・・・・・・・・・・・・・・・13

お手入れ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
- ■日常（毎回のご使用時）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
- ■毎週 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
- ■毎月 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14

故障かな?と思ったら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
- ■製品に関するよくある質問・・・・・・・・・・・・・・・・・・15

特　長

●あらゆる体型にフィット可能な調節機能付き。

●重量のあるフライホイールを採用し、安定感のある動きを実現。

●高負荷にも耐えられる、耐久性クランクを使用。

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、家庭用フィットネスバイクです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

■ 警告記号の意味

この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

警告 または 警告	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながることがあります。
注意 または 注意	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。

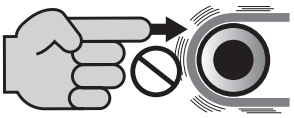
■ ご使用の前に　警告

改造禁止	●本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
禁止	**●ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。** ●本製品を他の用途に使用しないでください。 ●体重 130kg を超える人は使用しないでください。 ●本製品は家庭用です。スポーツジムなど不特定多数が使用する場所では使用しないでください。 ●回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。
強制	**●本製品は、推進力を持つフライホイール構造となっており、ペダルを漕ぐことを止めても回転は持続します。ペダルから足を放すとき、および本機から降りるときは、必ずペダルとフライホイールが完全に停止していることを確認してください。** ●本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ●運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ●運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はおやめください。 ●心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ●ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

■ ご使用時に　警告

禁止

●**車輪やチェーンなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。**



●本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。
●本製品の隙間や穴に物を詰めたり、落としたりしないでください。
●運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。
●手で漕ぐのはおやめください。
●ペダルを逆回転させるご使用はしないでください。

強制

●運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。駆動部・回転部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。
●乗り降り、運動するときはハンドルバー（8 ページ参照）を握ってください。
●運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

■ ご使用前の点検　警告

強制

●接地部のがたや、組立部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。
●ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。

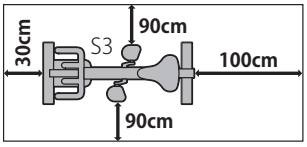
■ ご使用場所　注意

禁止

●本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。
●直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。
本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。
●湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。
本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。

強制

●本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
●安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



■ お手入れと保管　注意

禁止

●屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。
●転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。
●お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。

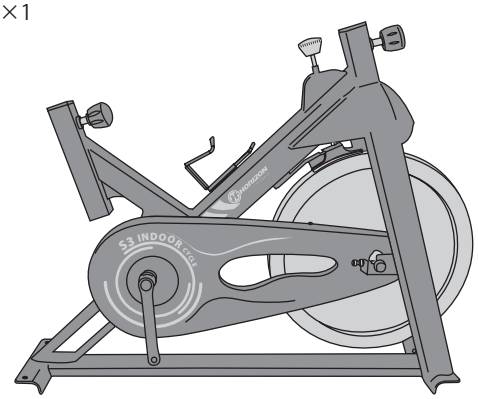
強制

●一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

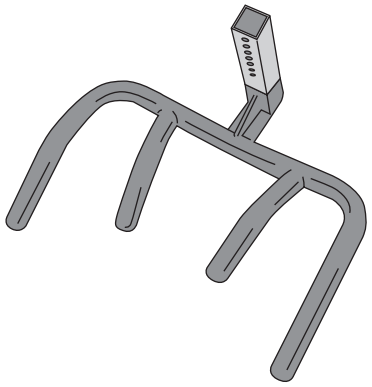
梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。
本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい（43kg）ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示します。
梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

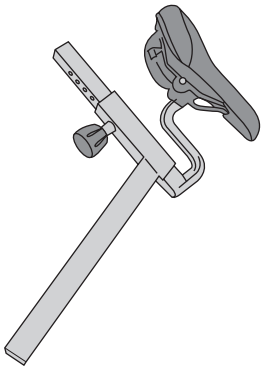
本体×1



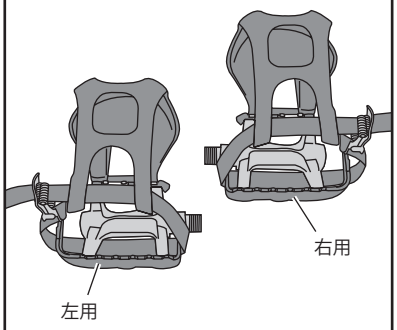
ハンドルバー×1



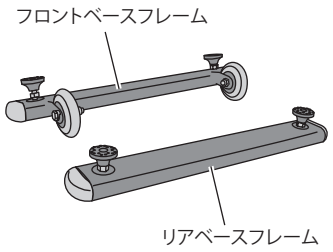
シート×1



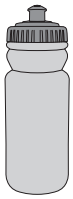
ペダル×2



ベースフレーム×2



ドリンクボトル
×1



調節部（ハンドルバー・
シート）用潤滑油×1

取扱説明書
×1

組立用部品
×1式（袋）

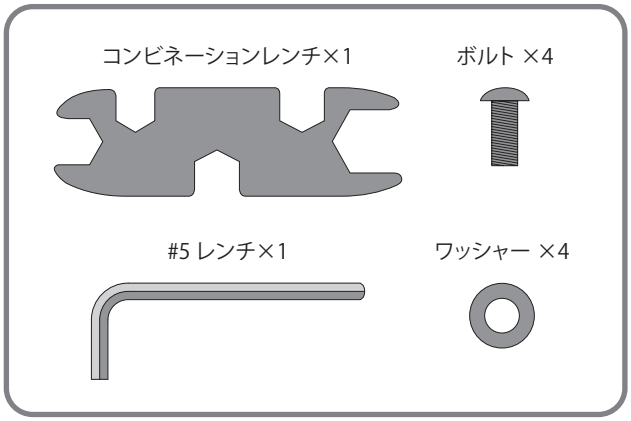
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法

注意

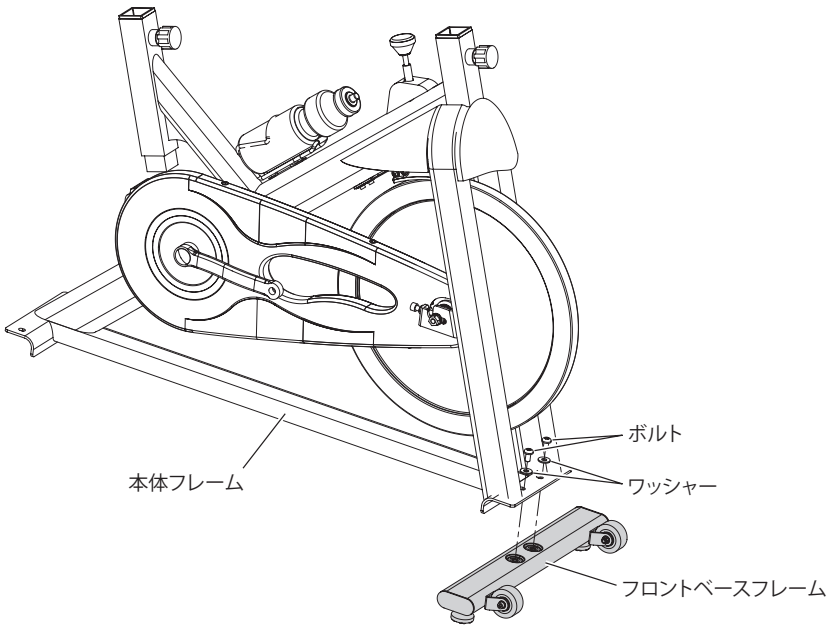
- **組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、機械の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。**
- **組立ては 2 人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。**

本製品は、右図のように組立用部品 1 式を付属しています。
ボルトの締付けには #5 レンチを、ペダルの取付けにはコンビネーションレンチをご使用ください。
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

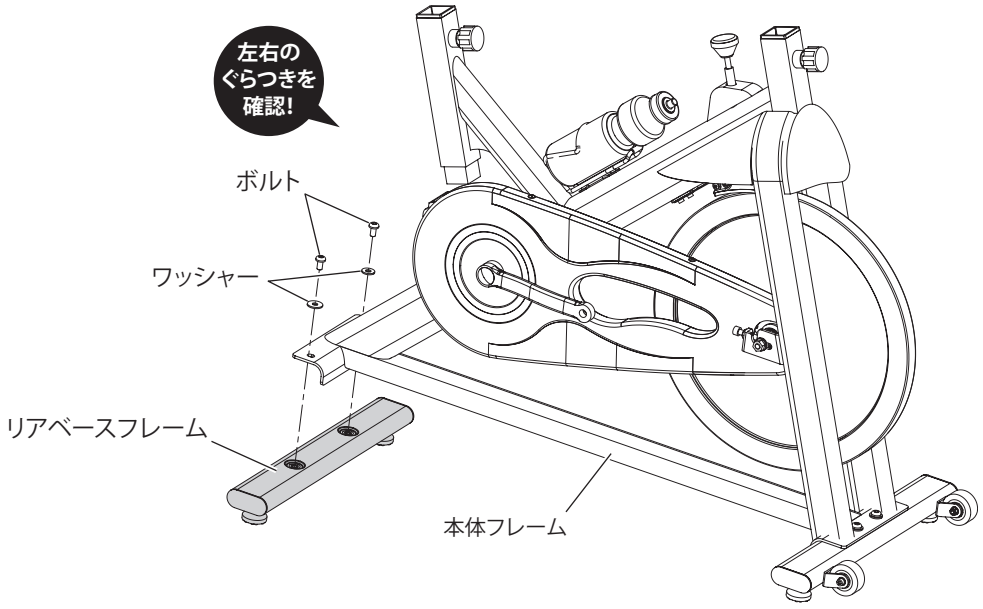


■組立手順

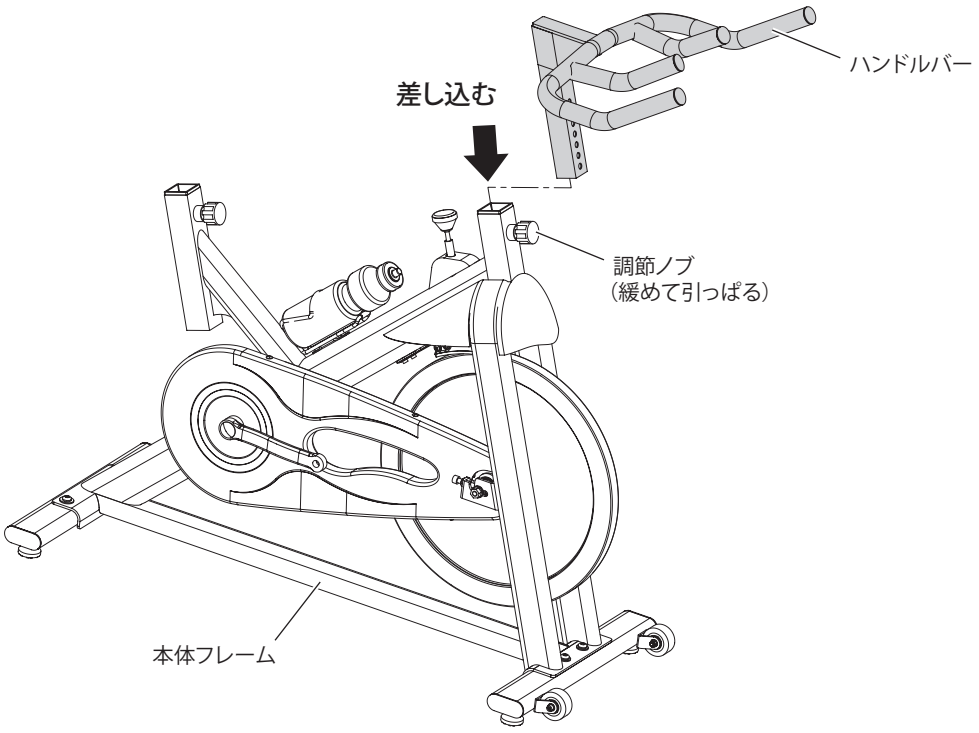
1 **フロントベースフレームを本体フレームにボルトとワッシャーを使用して #5 レンチで固定し、増締めします。**



2 リアベースフレームを本体フレームにボルトとワッシャーを使用して #5 レンチで固定し、増締めします。
前後のベースフレームの取付けが完了したら、左右のぐらつきがないか確認してください。

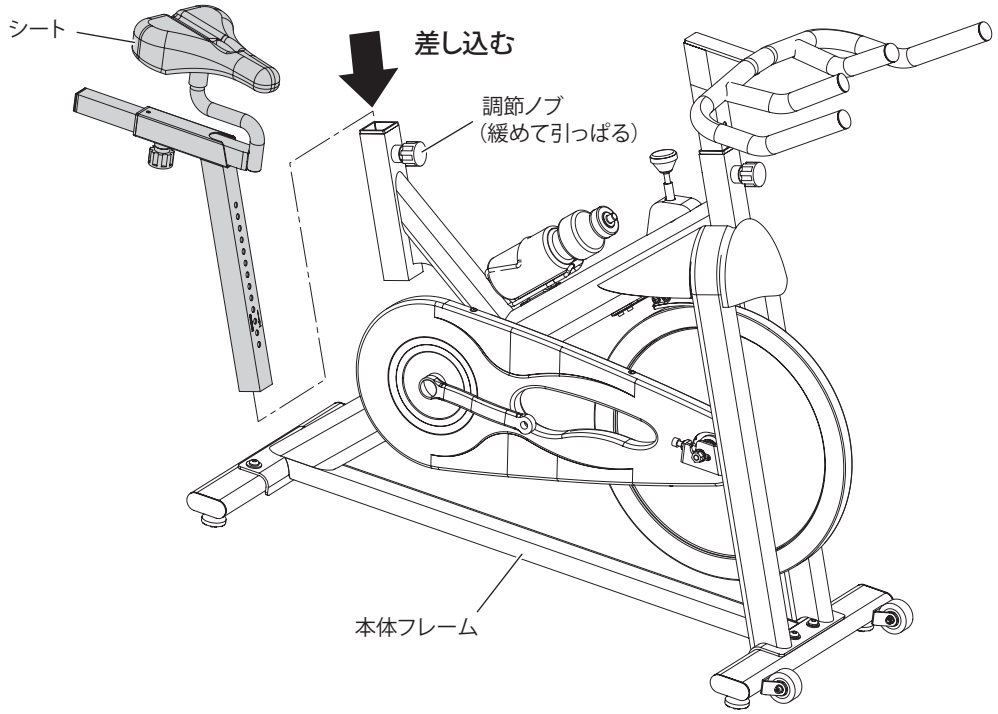


3 ハンドルバーを本体フレームの差込み口に差し込み、調節ノブを時計回りに回してしっかりと固定します。
すべての調節ノブは、緩めてから引くと調節箇所を動かせる構造となっています。（詳細は 11 ページをご参照ください。）
固定が完了したら、調節ノブが完全に締付けできているか確認してください。



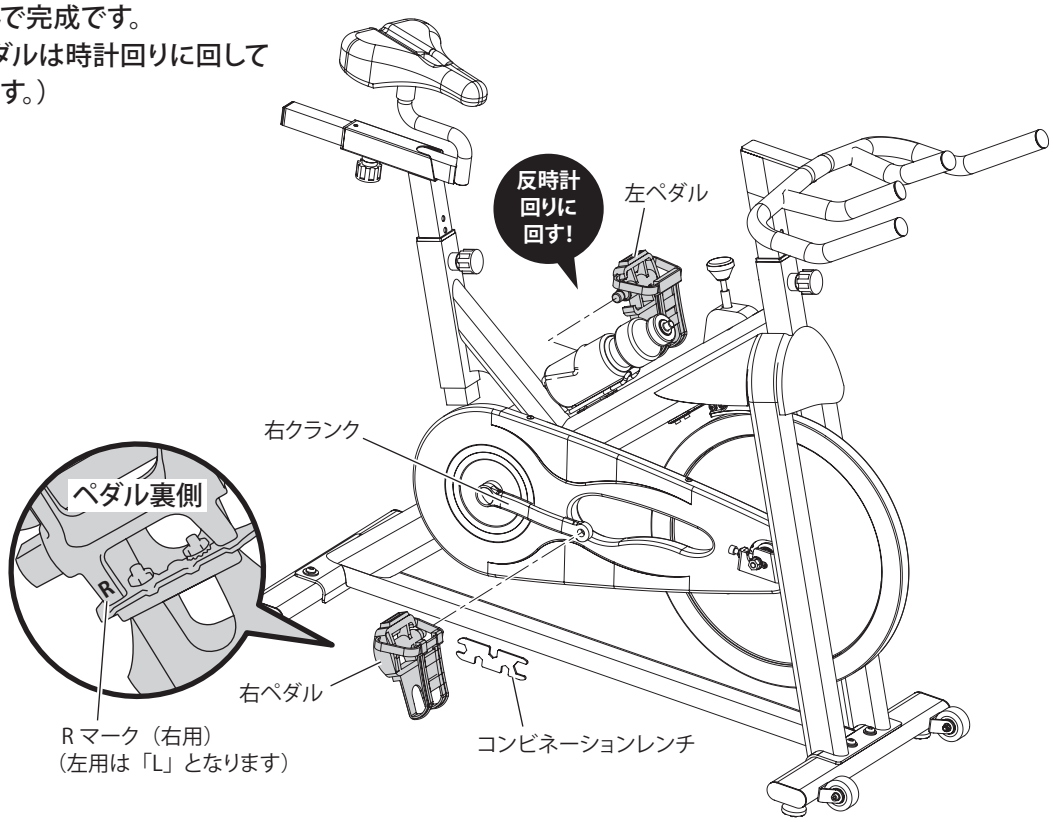
4

シートを本体フレームの差込み口に差し込み、調節ノブを時計回りに回してしっかりと固定します。
固定が完了したら、調節ノブが完全に締付けできているか確認してください。



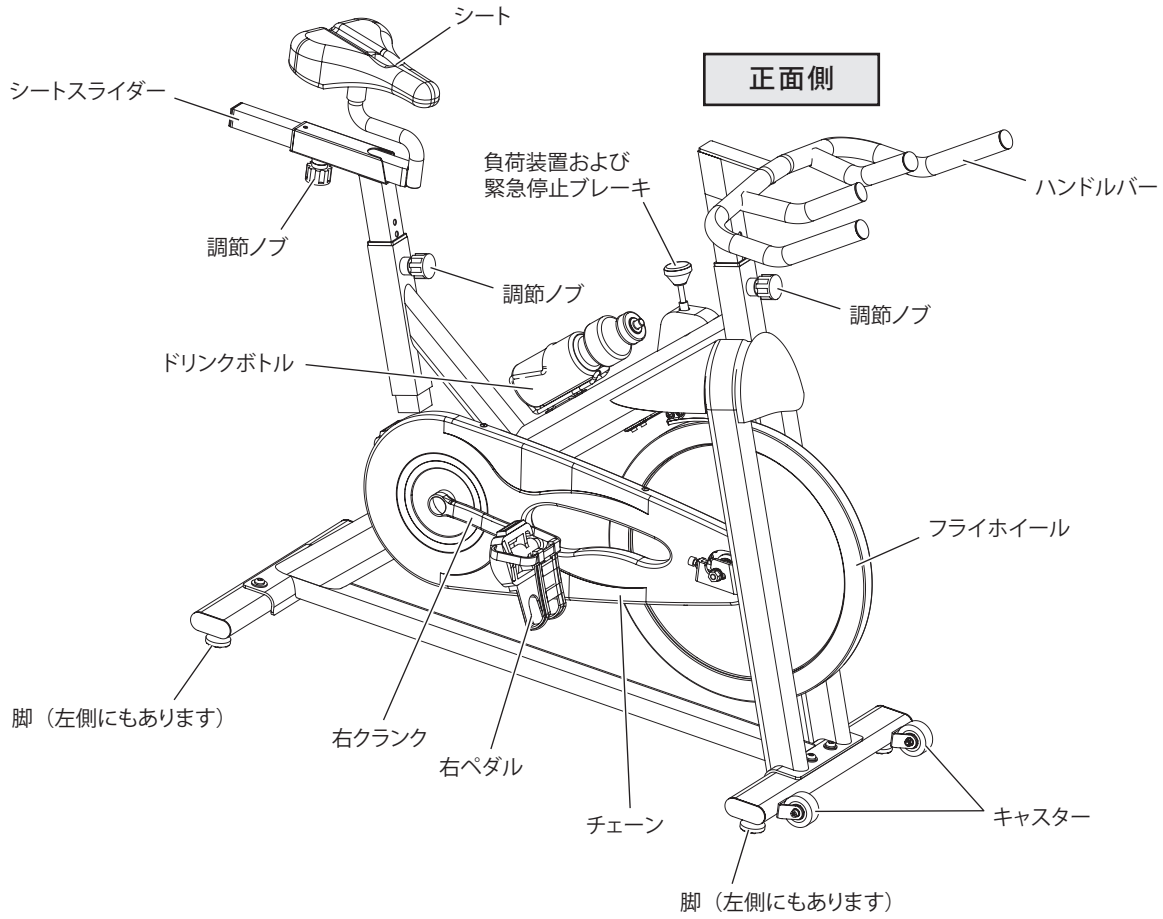
5

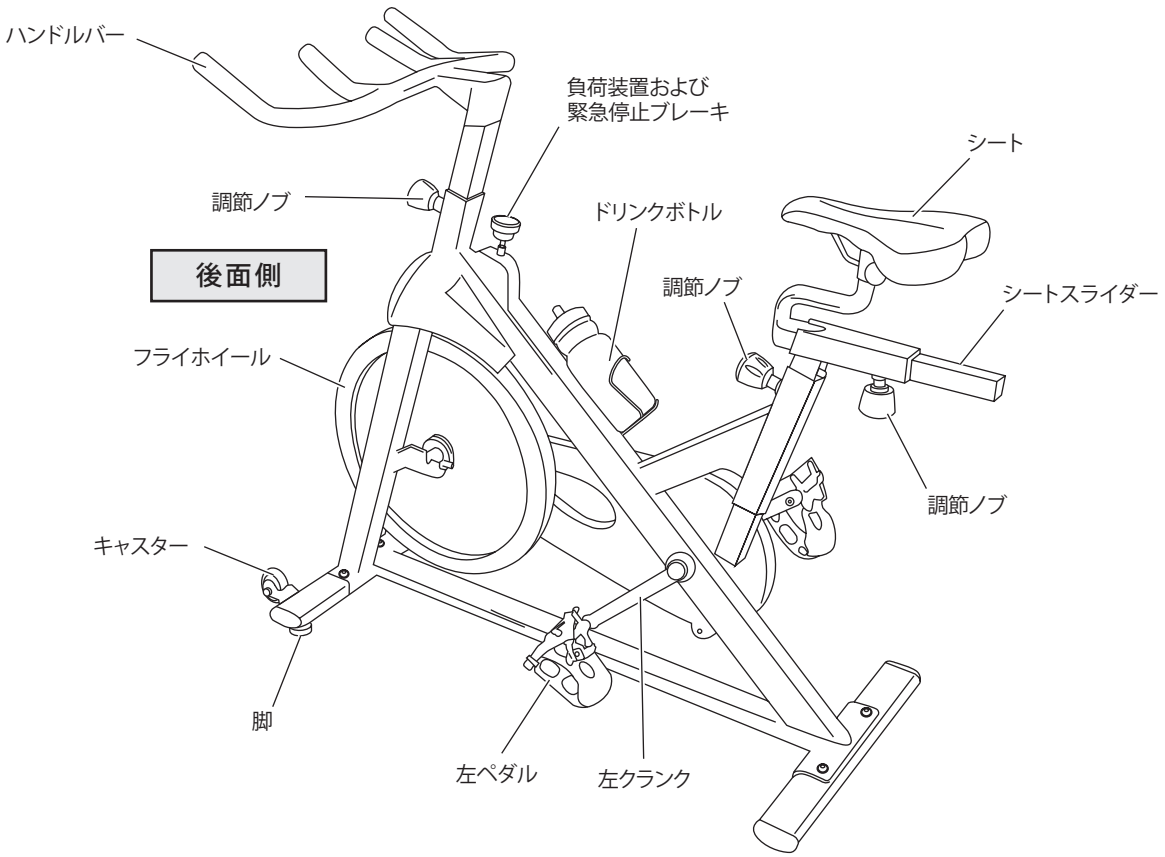
左ペダル(裏側軸部分に「L」と記載あり)を左クランクにコンビネーションレンチでしっかりとねじ込みます。
（左ペダルは、逆向きにねじが切られていますので、反時計回りに回して締めてください。）
次に、右ペダル（裏側軸部分に「R」と記載あり）を右クランクにコンビネーションレンチでしっかりとねじ込んで完成です。
（右ペダルは時計回りに回して締めます。）



各部の名称

以下に各部の名称を示します。





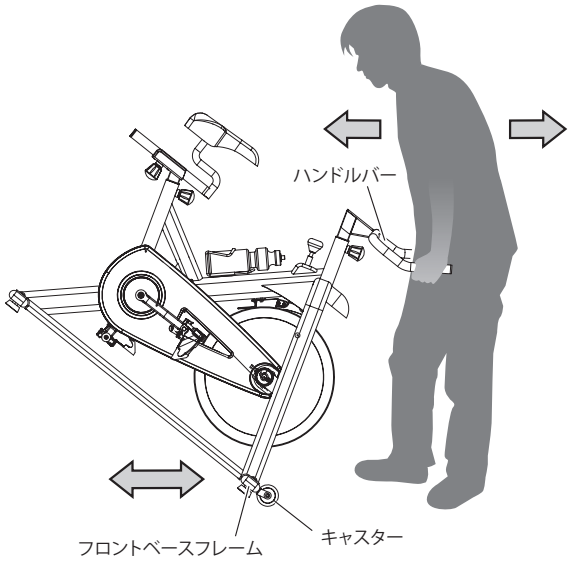
移動と保管

移動

本製品にはキャスターを取り付けています。下図のようにハンドルバーをしっかり持ち、フロントベースフレームを足で踏み、それを軸にしてゆっくりと自身の方に傾け後ろ側を浮かせて移動します。

警告

- **移動する前にハンドルバー調節ノブの締付けを必ず確認してください。確認なしに移動すると、思わぬ事故につながるおそれがあります。**
- **本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。**
  1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



保管

本製品を保管する場合は、下記事項に注意して正しく保管してください。

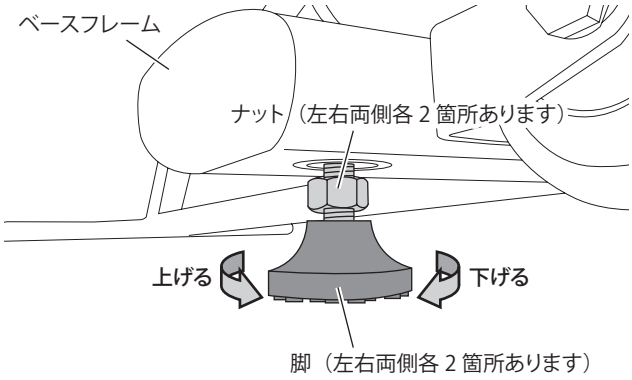
注意

- **倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置、保管しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。**
- **保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。**

ご使用前の準備

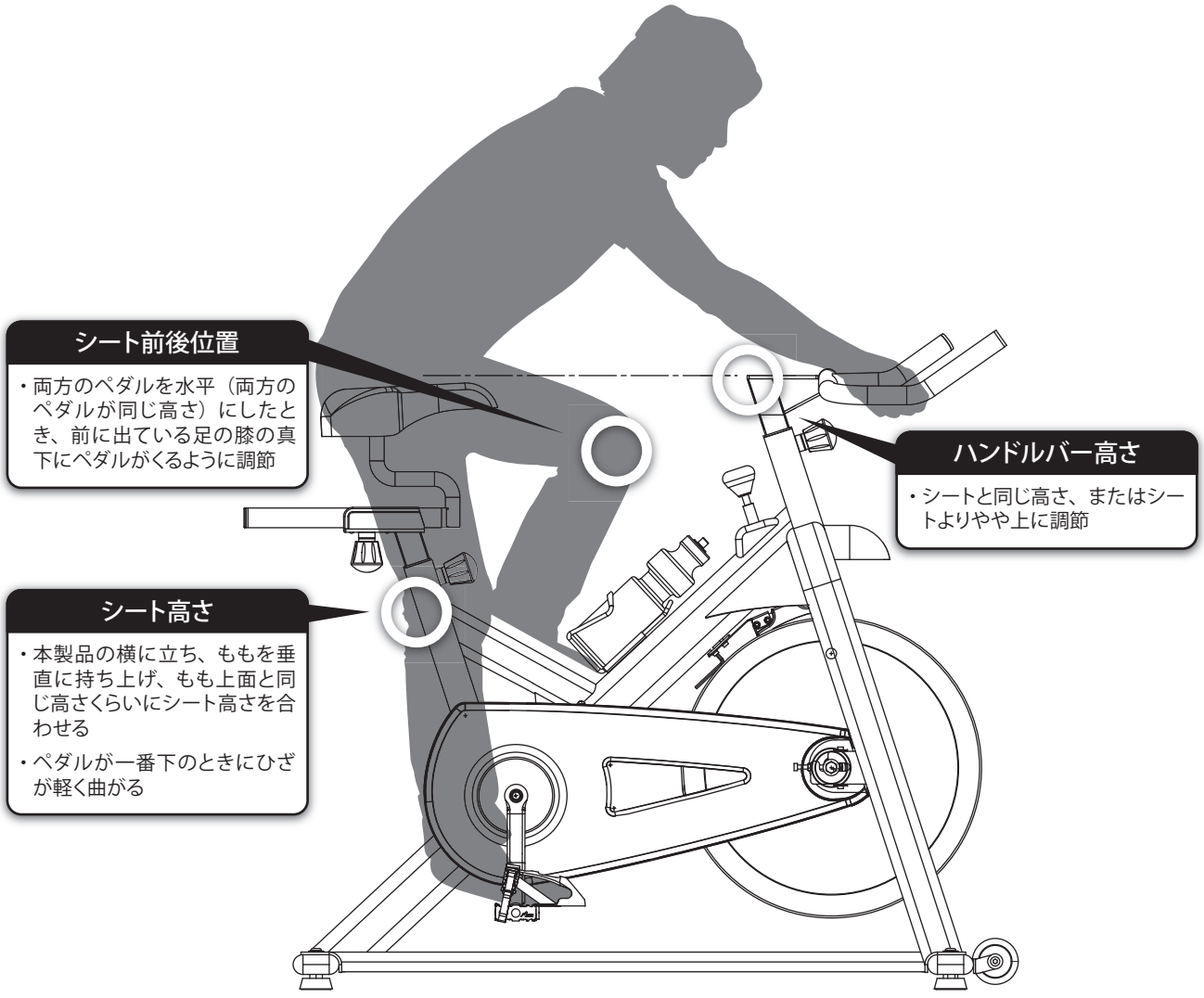
水平に調節

本製品を平らな床に設置しても、本機ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。
まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、本製品を少し持ち上げてナットを緩め、ベースフレームに取り付けた脚（4 箇所）を回して上げ下げします。
左右の脚を回して水平に調節できたら、ナットを締め付けて脚を固定します。



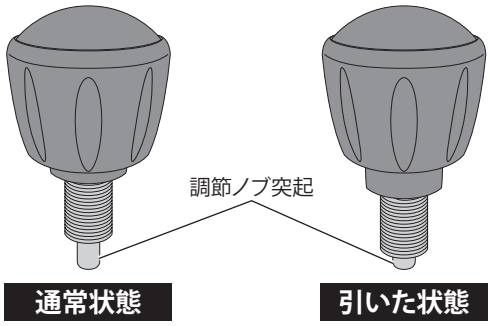
正しい姿勢

正しい姿勢で運動することは、快適で効果的な運動が行えると同時に、けがの予防にもつながります。
下図のような姿勢になるよう、次ページ以降の調節方法を参考に調節してください。



■調節ノブの構造について

各調節部の調節ノブは、反時計回りに回してから引くと、先端の突起が引っ込む構造となっています。
そのため、シート高さ等を調節する際は、必ず調節ノブを反時計回りに緩めてから引いて調節してください。また調節する際は、調節ノブ突起が調節部の穴に入った音（カチン）を確認してから締め付けるようにしてください。



警告

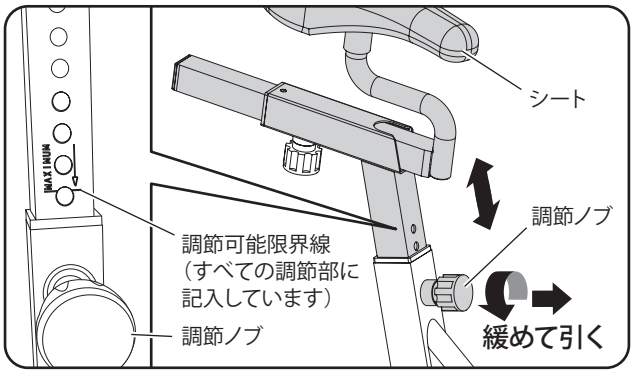
- **ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。各調節ノブに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。**
- **各部の調節が完了したあとは、必ず各調節ノブの締付けを確認してください。**

■シートの調節

●シート高さの調節

警告

シート高さを支柱の調節可能限界線を超えて調節しないでください。
運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

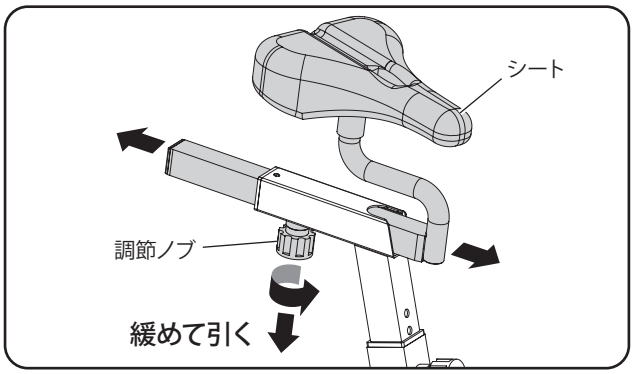


1. 右図の調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. 調節ノブを引いて適切なシート高さに調節します。
3. 調節が完了したら、調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。
   最後に、調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。

●シート前後位置の調節

警告

シート前後位置を支柱の調節可能限界線を超えて調節しないでください。
運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

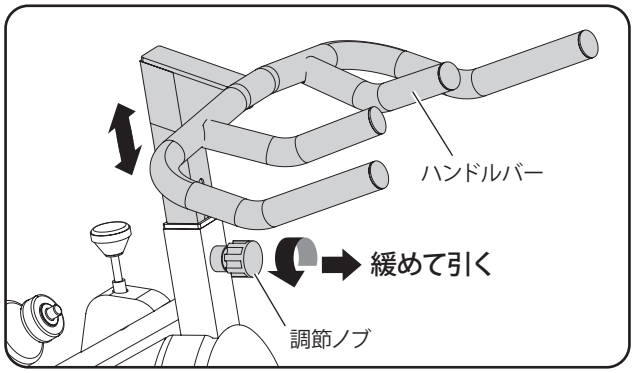


1. シート下の調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. 調節ノブを引いてシートを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。
   最後に、調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。

ハンドルバー高さの調節

警告

ハンドルバー高さを支柱の調節可能限界線を超えて調節しないでください。
運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。



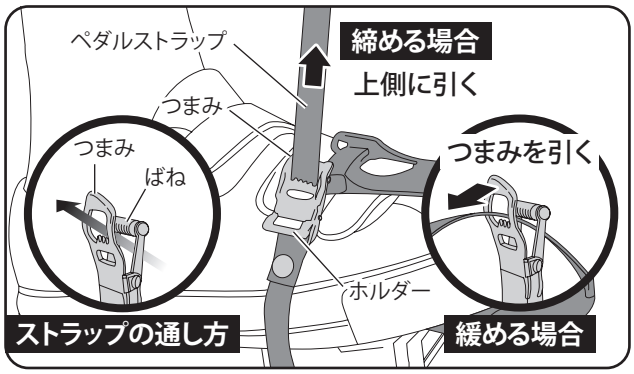
1. 右図の調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. 調節ノブを引いてハンドルバーの高さを適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。
   最後に、調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。

ペダルの調節

●ペダルストラップの調節

警告

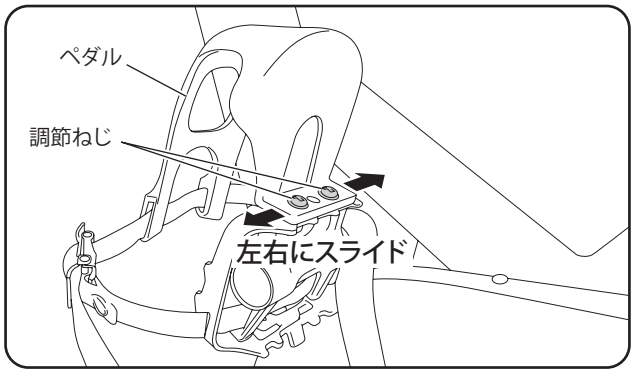
ペダルストラップは、ペダルに足先がしっかりと固定されるように調節してください。
ペダルストラップに緩みがあると、運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。



1. 足先をペダルに差し込み、ペダルストラップをホルダーから抜いて外します。
2. ペダルストラップを上側に引き、足先を固定します。ペダルストラップを緩める場合は、つまみを外側に引きます。ペダルストラップがつまみから抜けてしまった場合は、図の位置から通します。
3. 調節が完了したら、ペダルストラップをホルダーに戻します。
   最後に、足先がペダルに確実に固定できているか確認してください。

●ペダル左右位置の調節

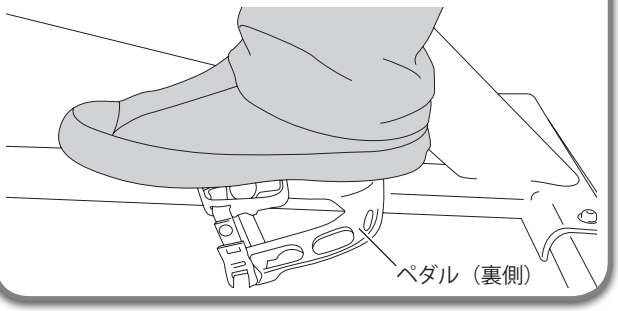
ペダルの左右位置に違和感がある場合は、右図のねじにて微調節できます。
調節ねじを緩めて、ペダルを左または右にスライドさせます。
左右位置の調節が完了したあとは、必ず調節ねじを増締めしてください。



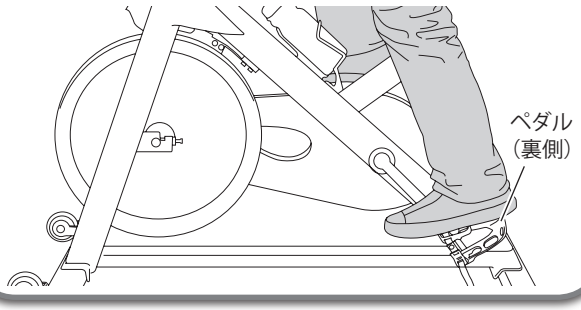
基本的な使い方

本製品は、箱から出して組み立てれば、すぐに運動を始められます。
乗り降りおよび運動の基本は、ハンドルバーを握って行ってください。

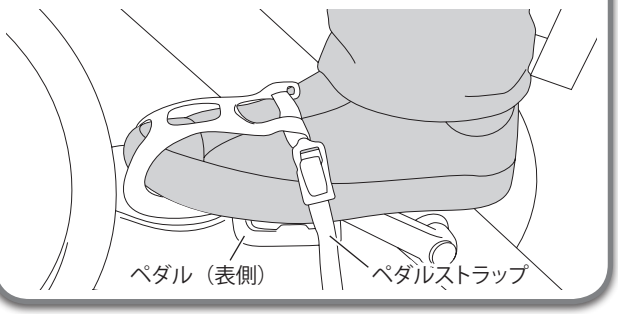
1 軸足側のペダルが下になるように回転させ、ペダルの裏側に軸足を乗せます。



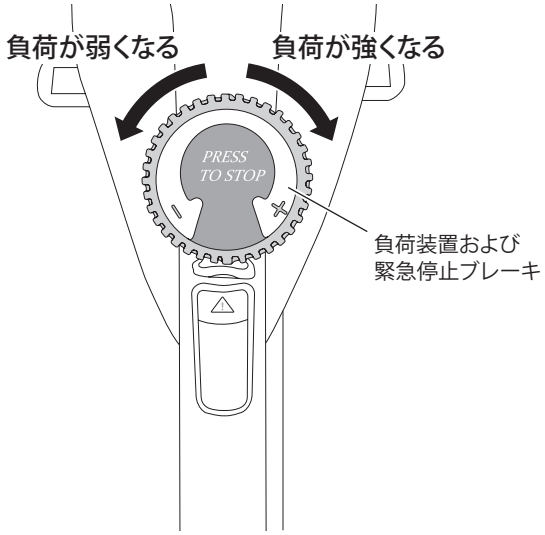
2 ハンドルバーを握りながら本製品をまたぎ、ペダルの裏側に両足を乗せます。



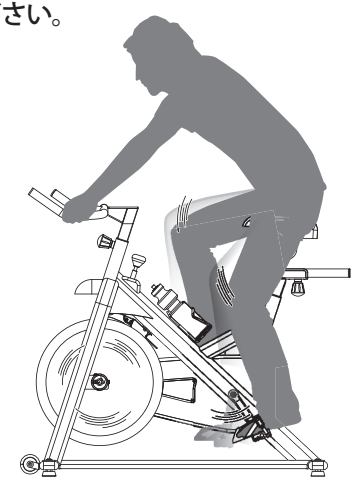
3 両足ともペダルの表側に足先を通し、ペダルストラップで固定します。



4 負荷装置にてお好みの負荷に調節します。

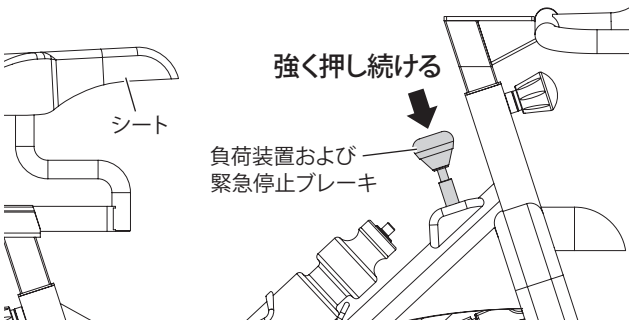


5 運動を開始します。
運動を終了するときは、ペダルの動きが完全に停止していることを確認してから降りてください。



■ 緊急停止ブレーキについて

運動中に体調が悪くなったり、急遽運動を止める必要がある場合は、緊急停止ブレーキを使用してフライホイールの動きを瞬時に止めることができます。
緊急停止させたいときは、右図のように負荷装置および緊急停止ブレーキを手で強く押し続けてください。



お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。

注意

- **本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。**
- **壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。**

- 毎回ご使用前に、クランクやペダルなどの可動部分のねじ等に緩みがないか確認し、緩んでいた場合は増締めしてください。
- 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。

毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- クランク部がきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（ハンドルバー・シート・ボルト・ナット・ねじ等）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

毎月

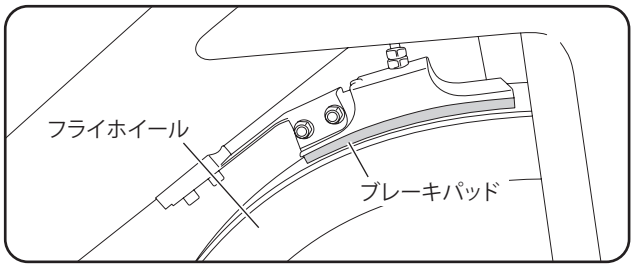
毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- フレーム類に錆や腐食がないか確認してください。錆や腐食が見つかった場合は、小さめの金属製ブラシで溝や脚、レバー部分およびボルト固定部分の錆を取り除いてください。
- すべての消耗パーツを確認し、調整または交換してください。特に下記の部分に注意してください。

  a）**ブレーキパッドの摩耗：**
  著しく摩耗していれば、交換が必要です。

  b）**シートの状態：**
  裂けていたり切れている、または増締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。

  c）**ペダルの状態：**
  増締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。



  各消耗品の交換については、カスタマーサービスまでご連絡ください。

- 長期間の使用は、ハンドルバーとシート調節部分の動きを悪くします。
  動きが悪くなった場合は、一度本体フレームから取り外して可動部分に付属の潤滑油を塗布し、再度取り付けてください。はみ出した潤滑油は、組立て前にきれいに拭き取っておいてください。

故障かな?と思ったら

症　状	考えられる原因	対処方法
●フライホイールの回転音以外の異音がする	• チェーンに緩みがある • チェーンカバーの固定が不完全	• カスタマーサービスにご連絡ください。 • チェーンカバーのねじ（5 箇所）を確認してください。
●負荷装置（緊急停止ブレーキ）の効きが悪い	• ブレーキパッドの摩耗	• カスタマーサービスにご連絡ください。
●本体がぐらつく	• 脚の高さが合っていない • 各調節ノブの締付けが不完全	• **10 ページの「水平に調節」**をご参照ください。 • 各調節ノブを完全に締め付けてください。（**11・12 ページ参照**）

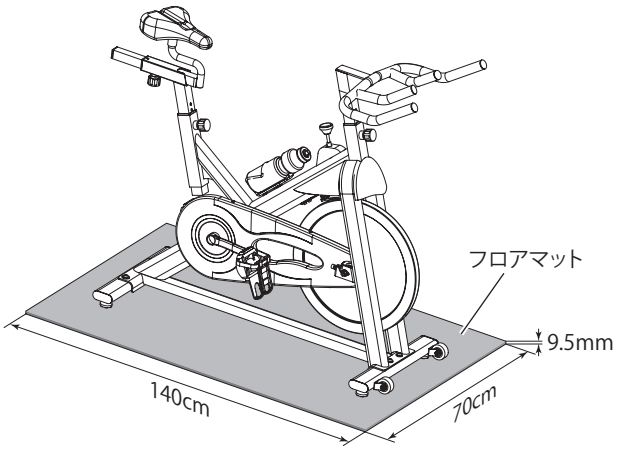
■製品に関するよくある質問

Q フライホイールから発生する音は正常ですか?

A 「カラカラ」という乾いた金属音は、フライホイールの構造上発生する正常な音です。
それ以外の異音がする場合は、上のリストを参照して対処してください。

Q 配送された製品が、お店に置いてある製品よりも音が大きいのはなぜですか?

A すべてのフィットネス製品が、お店の広い部屋では静かに作動しているように感じるのは、通常は一般家庭よりもより大きな背景雑音が生じているからです。
また、フローリングよりもカーペット敷きコンクリートフロア上では反響音が少ないということもあります。重いラバーマットがフロアからの反響音の減少を助ける場合もあります。
フィットネス製品を壁の近くに置くと、反射ノイズが増える場合があります。



オリジナルフロアマット（別売り）

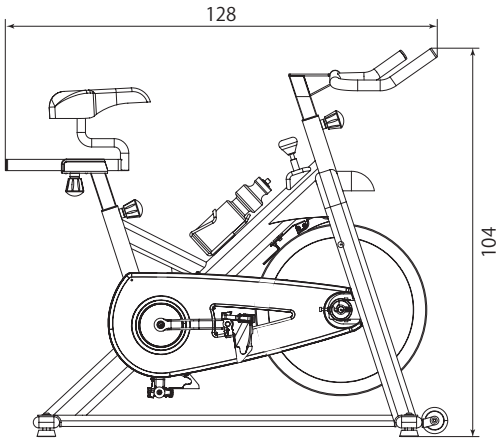
ノイズが気になる方にお勧め!
当社オリジナルのゴムマットも別途販売中です。マットを敷いて振動・ノイズの軽減や床の保護にご利用ください。本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

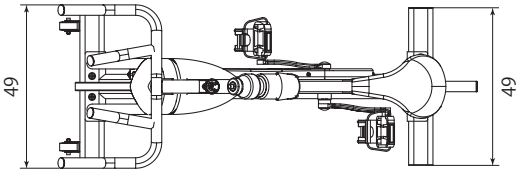
※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型　式	寸法（L × W × H）
YHZM0006	140cm × 70cm × 9.5mm

機械寸法

単位：cm





※上記の寸法は、各調節部の最大値です。

製品仕様

名　　称	S3	本体寸法	128×49×104cm
最大使用者重量	(約)130kg	保証期間	1年間
駆動方式	チェーン駆動	製造国	中国
本体重量	(約)43kg		

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 通常の使用により、万が一材質上または構造上の欠陥が生じた場合は、当社カスタマーサービスへご連絡ください。
無償で新品と交換、または修理いたします。ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。

a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
b. 天災、火災、地変等による故障
c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
e. 保存上の不備
f. 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
g. 本製品本来の使用目的以外の使用
h. 本保証書の添付がない場合

2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。

3. 保証期間は、ご購入から1年間です。

4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。

5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保存しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。

6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　称		S3
保証期間		本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日		平成　　年　　月　　日
お客様	お名前	
	ご住所 〒	
	電　話　　(　　)	
販売店	店名・住所 印 電　話　　(　　)	

●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

カスタマーサービス　フリーダイヤル

0120-557-379

営業時間　9:00〜17:00（土日祝休み）

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F
TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562
http://johnsonjapan.com

※通常の修理および部品の補充についてお困りの際は、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。
※保証期間中の修理、または部品の補充・商品組立時およびご使用上の質問等がありましたら、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。